

*доцент кафедри екологічної психології та психічного здоров'я
Чернігівського національного педагогічного університету імені
Т.Г. Шевченка, м. Чернігів*

АКТУАЛІЗАЦІЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ МЕТОДАМИ ІНТЕРАКТИВНИХ ВПЛИВІВ

У статті розглядаються питання психолого-соціальної реабілітації, абілітації та реадаптації демобілізованих військовослужбовців. Аналізується сучасний стан системи реабілітації в Україні та осмислюються шляхи удосконалення її на державному рівні з урахуванням світового досвіду. Зазначається пріоритетним напрямком реабілітаційного процесу актуалізація внутрішніх ресурсів учасників бойових дій, яка буде сприяти їх поверненню в мирне життя. Важливим засобом здійснення даного підходу є використання інтерактивних впливів, на основі яких представлено тренінгову програму. Дана програма побудована за багатомірною моделлю BASIC PH М.Лаада та спрямована на актуалізацію внутрішніх ресурсів учасників бойових дій.

Ключові слова: *ресурс, реабілітація, абілітація, реадаптація, комбатанти, сенс життя, життєва перспектива, інтерактивні впливи, ПТСР.*

Постановка наукової проблеми. Сучасний стан воєнних дій в Україні виявив складну соціально-психологічну проблему, що стосується соціального захисту і соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців. Учасники бойових дій попадають під несприятливий вплив цілого комплексу небезпечних для життя та здоров'я професійних факторів, які перевищують наявний рівень психофізіологічних і психічних резервів організму і призводять до збільшення рівня загальної захворюваності (у 3-4 рази) та розвитку у більше ніж 60 % військовослужбовців граничних психічних розладів. Крім цього, через негативні впливи факторів бойової обстановки до 95 % учасників бойових дій можуть утрапляти під вплив бойових стресів. Усе це породжує психічні травми і спричиняє їхню дезаптацію і психотравматизацію, що стає головним внутрішнім бар'єром на шляху адаптації військовослужбовців до мирного життя. З метою вирішення цієї психолого-соціальної проблеми нами здійснюється пошук методів актуалізації внутрішніх ресурсів учасників бойових дій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед вітчизняних та зарубіжних дослідників питання, що пов'язані з різними аспектами реабілітації військовослужбовців, розглядали:

Г.О. Акімов, Р. Грінкер, О.С. Лобастов, Д. Шпігель (наслідки бойових психічних травм під час світових війн), А.Д. Бравее, В.С. Гічун, В.В. Ковтун, О.М. Коржиков, Ю.Є. Лях (медико-соціальні аспекти реабілітації військовослужбовців); В.С. Березовець, С.В. Захарик, В.В. Знаков, І.І. Ліпатов, Т.П. Пароянц, В.Є. Попов, П.І. Сідоров, В.В. Стасюк (наслідки бойових психічних травм під час воєнних конфліктів); А. Бандура, В.А. Бодров, І.П. Волков, Г.В. Ложкін, М.Є. Мільман, В.І. Моросанова (концептуальні положення ресурсного підходу щодо вивчення особливостей психічної регуляції діяльності) та ін.

Мега статті полягає у дослідженні проблеми актуалізації внутрішніх ресурсів учасниками бойових дій, як важливого чинника реабілітації. Поняття «психологічного ресурсу» пов'язано із реалізацією такого дослідницького підходу, який передбачає, з одного боку, виявлення резервних, невикористаних можливостей психіки, а з іншого, застосування гнучкої стратегії побудови дій та вчинків, заснованих на адекватному підході до оцінки та аналізу конкретних ситуацій, що виникають в умовах бойових дій. Ресурсний підхід, на нашу думку, є важливим для здійснення реабілітаційного процесу в умовах повернення комбатантів (термін за І.Г. Малкіною-Пих) до мирного життя.

Однак результати аналізу наукових джерел свідчать про те, що сучасною наукою ще недостатньо вивчено психологічні аспекти процесу реабілітації учасників війн. Підтвердженням цієї думки служить також те, що до теперішнього часу відсутні державні наукові програми, які були б присвячені дослідженню проблем військовослужбовців – учасників бойових дій.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. Вивчення вітчизняного та зарубіжного досвіду надання соціально-психологічної допомоги військовослужбовцям, які брали участь у бойових діях, дає можливість дійти висновку, що така робота має розпочинатися відповідними фахівцями ще на етапі виходу військовослужбовців з району ведення бойових дій. Мова йде про необхідність перебудови їхньої системи відносин та пристосування до важливих сторін життєдіяльності. У разі отримання важких бойових психічних травм психологічна реабілітація організується медичними фахівцями. Вона може проводитися в традиційному вигляді й бути частиною медично-психологічної реабілітації. Крім цього, її слід проводити з військовослужбовцями, що проходять лікування у зв'язку з пораненнями, контузіями, травмами, опіками, психічними розладами.

Зважаючи на той факт, що багато військовослужбовців виявляються психологічно неспроможними самостійно повернутися в систему соціальних зв'язків і норм мирного часу, виникає потреба у

спеціальному, фіксованому періоді організованого психологічного повернення учасників бойових дій до мирного життя. Такий процес дослідники називають соціально-психологічною реабілітацією, що є різновидом психологічної допомоги, в тій частині, в якій вона спрямована на відновлення втрачених (порушених) психічних можливостей і здоров'я військовослужбовців. Розумінню сутності соціально-психологічної реабілітації сприяє аналіз такого поняття як «соціально-психологічна реадaptaція». Рееадaptaція покликана полегшити процес адаптації військовослужбовців, які були учасниками військових конфліктів, позбавляючи їх психологічного потенціалу, створеного для бойової обстановки та розвиваючи потенціал, що дає змогу ефективно жити в мирних умовах. З'ясовано, що психологічна реабілітація може бути складовою соціально-психологічної реадaptaції, коли це стосується допомоги людям із симптомами психічних дисгармоній. Проте вона може виступати і самостійною діяльністю, у випадках її спрямованості на відновлення психічних функцій та особистісних якостей учасників бойових дій, які отримали бойову психічну травму. Ф.Пюселік вважає за доцільне в цьому питанні вживати поняття «абілітація» [5]. Абілітація — це система заходів, спрямованих на опанування особою знань та навичок необхідних для її незалежного проживання в соціальному середовищі: усвідомлення своїх можливостей та обмежень, соціальних ролей, розуміння прав та обов'язків, уміння здійснювати самообслуговування й самореалізовуватись.

Аналіз практики надання психологічної допомоги військовослужбовцям та проведення з ними психологічної реабілітації свідчить про те, що існує певний алгоритм, спеціалізовані прийоми, способи та форми цієї роботи, які можуть широко використовуватись для зменшення бойових психічних травм і відновлення психічного здоров'я.

За В.О. Лесковим поняття «соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій» — це система психологічних, педагогічних і соціальних заходів, які спрямовані на відновлення, корекцію або компенсацію порушених психічних функцій та станів, особистісного і соціального статусу військовослужбовців, які отримали психічну травму. Автором виявлено, що основними завданнями соціально-психологічної реабілітації є: визначення ступеня та характеру розладів психіки, індивідуально-особистісних особливостей поведінки військовослужбовців; оцінка інтелектуальних, перцептивних, емоційних, вольових можливостей військовослужбовців, рівня їх працездатності; визначення необхідних заходів індивідуальної та групової психологічної реабілітації військовослужбовців; зниження психічної напруженості до рівня, що відповідає оптимальній працездатності, усунення негативних психічних виявів за допомо-

гою комплексного використання психологічних, психотерапевтичних, медичних та фізіологічних методів; проведення професійно-психологічної реабілітації, а при втраті професійної придатності – професійної переорієнтації; діагностика психічних станів, аналіз динаміки їх змін; оцінка ефективності психологічної реабілітації військовослужбовців [2].

Сутність психологічного супроводу, на думку В.О. Лєскова, полягає в систематичному спостереженні за поведінкою та діяльністю військовослужбовців, які були під впливом психогенних чинників, а також виробленні рекомендацій щодо психологічного впливу і практичного використання військовослужбовців у службово-бойовій діяльності. Важливо враховувати можливі фази в динаміці соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців із районів військових конфліктів, а також її залежність від умов об'єктивного характеру [2].

Профілактиці ПТСР в учасників бойових дій має сприяти навчання командирів усіх ступенів, а також усього особового складу ефективним методам розпізнавання та попередження психічних порушень, розвитку та актуалізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

Результати нашого дослідження вказують на необхідність розробки державної соціальної політики в галузі соціального захисту учасників бойових дій та її реалізації на базі створення відповідної інфраструктури, а також ідеології, що передбачає формування в суспільній свідомості позитивного іміджу військовослужбовців і шанобливого ставлення до них.

До концептуальних аспектів соціально-психологічної реабілітації ветеранів бойових дій відносяться: напрямки соціального захисту на державному рівні демобілізованих військовослужбовців, звільнених у запас; організація соціального мікросередовища для ветеранів бойових дій; проведення соціально-психологічних тренінгів спілкування, поведінкових тренінгів; організація та проведення спеціальної психологічної роботи з сім'ями ветеранів (батьками, дружинами, дітьми); формування позитивного іміджу ветерана бойових дій у масовій свідомості населення України.

Практика показує, що реабілітація учасників бойових дій є особливо важливим заходом для ветеранів. Демобілізовані військовослужбовці прагнуть повернутися в зону бойових дій. Ефективна соціально-психологічна реабілітація передбачає повне викорінення наслідків війни у свідомості ветерана та повернення його до нормальної життєдіяльності. Проведення такої роботи потребує створення умов для актуалізації внутрішніх ресурсів учасників бойових дій.

У перекладі з латинської слово ресурс означає «піднімаюсь, виникаю знову». В психологічній термінології це можливості «відро-

дження» або «приєднання до витоків» особистості. Ресурси дозволяють зберегти цілісність внутрішньої картини світу людини в процесі чергової реорганізації, спровокованої ударом, якого завдає зустріч з реальністю. Умовно їх можна поділити на зовнішні і внутрішні. До зовнішніх ми відносимо людей, речі, владу, статус, зв'язки, час, гроші, інформацію, цінні ідеї, люб'язне ставлення тощо. До внутрішніх нами було віднесено таланти, фізичну форму і витривалість, енергію і здоров'я, задатки і здібності, переконання і цінності, світогляд і духовність, – все, чим людина може скористатись для досягнення цілей, все, що розширює можливості вибору, зміцнює особистісну силу, додає психічної рівноваги: воля, відчуття радості, натхнення, оптимізм, цінність свого унікального і неповторного «Я», що торує шлях самореалізації, спостережливість, пам'ять, досвід, гнучкість, творчість, гумор і т.д.

За даними ізраїльських психологів 10-20% учасників бойових дій страждають на ПТСР, а інші 80-90% задіюють певні внутрішні ресурси, які допомагають їм подолати наслідки війни. М. Лаад досліджував це питання і дійшов висновків, що у кожної людини є шість основних каналів (ресурсів), які допомагають вийти з будь-якої кризової ситуації. До таких ресурсів він відніс віру, емоції, спілкування, уяву, розсудливість та фізичну активність. Автором також розроблено та стандартизовано опитувальник на визначення домінуючих, тобто вже існуючих ресурсів та дефіцитарних, тобто поки що відсутніх [1]. Дані особистісні ресурси найефективніше розвиваються в процесі взаємодії (інтерацій).

Ми вважаємо, що саме методи інтерактивних впливів якнайдоцільніше допоможуть актуалізувати внутрішні ресурси комбатантів. Інтерактивні впливи – це посилена взаємодія, взаємовплив учасників реабілітаційного процесу через призму власної індивідуальності, особистого досвіду життєдіяльності. Це процес інтенсивної, міжсуб'єктної комунікації. Інтерактивна взаємодія характеризується високим ступенем інтенсивності спілкування її учасників, їхньої комунікації, обміну діяльністю, думками, досвідом, підтримкою, зміною і різноманітністю її видів, форм і прийомів, цілеспрямованою рефлексією учасниками своєї діяльності і взаємодії, що відбулася. Реалізація інтерактивних впливів спрямованих на зміну, удосконалення моделей поведінки і діяльності учасників реабілітаційного процесу є важливою проблемою сучасної психологічної теорії і практики [7].

В.В. Мельник пропонує інтерактивні впливи поділяти на превентивні інтерації (тренінг, консультації), імітаційні інтерації (інсценування, ділові ігри, диспут, «мозковий штурм»), неімітаційні інтерації (проблемна лекція, конференція, практикум тощо) [4].

Таким чином, зважаючи на доцільність використання інтерактивних впливів та ресурсного підходу в реабілітаційному процесі учасників бойових дій нами розроблено програму тренінгів, спрямованих на актуалізацію внутрішніх ресурсів комбатантів на основі багатомірної моделі BASIC Ph М.Лаада. Характерними особливостями тренінгу є:

- центр уваги з загального вивчення психологічних наслідків сучасних бойових дій переноситься на дослідження наслідків конкретних стрес-факторів військових конфліктів, а також тих внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які допомогли й допомагають на сьогодні справлятися з ними;

- здійснюється поступовий перехід від вивчення переважно невротичних реакцій і станів учасників бойових дій до дослідження більш глибоких психічних феноменів;

- опрацьовуються конкретні методики та технології поступової адаптації учасників бойових дій до повноцінної життєдіяльності в умовах мирного життя використовуючи актуалізацію домінуючих і розвиток дефіцитарних внутрішніх ресурсів.

Основним завданням психологів реабілітаційного центру «Ресурс» (м. Чернігів) на базі якого проводилась апробація програми тренінгів є створення умов для поступового усунення у військовослужбовців, які були учасниками бойових дій, негативного впливу бойового досвіду, що травмує їхню психіку.

У своїй роботі психологи центру використовують модель короткострокової психотерапії Ф. П'юселіка. Психологічний вплив у цьому випадку здійснюється через спогади ветерана про явища, що травмують психіку, емоційну підтримку під час спогадів, створення умов для більш чіткого усвідомлення того, що відбулося, та його переосмислення. Головна увага приділяється вирішенню «основного» конфлікту, що є причиною низки посттравматичних реакцій.

На першому етапі відбувається поступове підведення до дискусії щодо їх психологічних проблем, інформування про можливі психологічні наслідки участі в бойових діях. На другому етапі, який має назву «BASIC Ph», визначаються домінуючі і дефіцитарні внутрішні ресурси комбатантів, аналізується досвід їх застосування в зоні бойових дій та мирному житті. Їх метою є створення умов для аналізу минулого бойового досвіду і зіставлення його з активною життєдіяльністю. Під час формування таких інтерактивних груп ураховуються готовність ветерана брати участь у групових дискусіях, надавати психологічну допомогу і підтримку іншим членам групи, бажання отримати таку ж допомогу з боку інших. Домінуючі ресурси комбатантів актуалізуються, а дефіцитарні, ті які не були задіяні особистістю раніше – розвиваються, набуваються нові навички. На

третьому етапі групи розраховані на тривале існування. Їх характерною властивістю є те, що учасники стають ніби психотерапевтами один для одного. У цих групах також аналізуються актуальні психологічні проблеми, надається можливість узяти участь членам сімей ветеранів. Загалом, тренінгові групи покликані стати ефективною формою роботи із соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Ефективна психолого-соціальна реабілітація учасників бойових дій неможлива без перебудови не тільки державної реабілітаційної системи ветеранів, але й ставлення громадян України, яких вони захищали. Важливим реабілітаційним чинником є прийняття суспільством комбатантів з вищим соціальним статусом ніж він був до участі у військових операціях й шанобливе ставлення до них після повернення із зони бойових дій. Актуалізація внутрішніх ресурсів учасників бойових дій методами інтерактивних впливів на основі багатомірної моделі BASIC PH – це новий і ефективний підхід, який може стати, на нашу думку, важливим чинником сучасного реабілітаційного процесу.

Подальші перспективи розробки вказаної проблеми ми вбачаємо у необхідності дослідження актуалізації внутрішніх ресурсів методами інтерактивних впливів різних вікових та соціальних груп учасників бойових дій та членів їх сімей.

Список використаних джерел

1. Лаад М. Многомерная модель BASIC PH в психологической практике. [Електронний ресурс] Психологи на b 17. ru. - 2014. Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/16382/>.- Название с экрана.
2. Лесков В.О. Особливості реабілітації військовослужбовців після проходження служби в районах загострення військово-політичної обстановки у зарубіжних країнах / В.О. Лесков // Збірник наукових праць № 35. Частина II. – Хмельницький: Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького, 2005. – С. 94–96.
3. Практична педагогіка. 99 схем і таблиць / автори – уклад. Н.П. Наволокова, В.М. Андрєєва. – Х.: Вид. група «Основа», 2009. – 117с. – (Серія «Золота педагогічна скарбниця»).
4. Пьюселик Ф. «Я вижу, що ждет Украину. Нужно действовать немедленно», - американский психолог о реабилитации украинских бойцов. [Електронний ресурс] Цензор.нет. – 2015. Режим доступа: / http://censor.net.ua/news/330601/ya_viju_chno_jdet_ukrainu_nujno_deyistvovat_nemedlenno_amerikanskiyi_psiholog_o_reabilitatsii_ukrainskih. – Название с экрана.

5. Шлімакова І.І. Культура інтерактивної взаємодії педагогічного спілкування в екопсихологічному контексті / І.І. Шлімакова// Практична психологія та соціальна робота. – 2007. - №8. С. 18-24.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Laad M. Mnogomernaya model' BASIC PH v psihologicheskoy praktike. [Elektronnij resurs] Psihologi na b 17. ru. - 2014. Rezhim dostupa: <https://www.b17.ru/article/16382/>. - Nazvanie s ehkrana.
2. Leskov V.O. Osoblivosti reabilitacii vijs'kovosluzhbovciv pislya prohodzhennya sluzhbi v rajonah zagostrennaya vijs'kovo-politichnoi obstanovki u zarubizhnykh krainah / V.O. Leskov // Zbirnik naukovih prac' № 35. CHastina II. – Hmel'nic'kij: Vidavnictvo Nacional'noi akademii Derzhavnoi prikordonnoi sluzhbi Ukraini imeni B. Hmel'nic'kogo, 2005. – S. 94–96.
3. Praktichna pedagogika. 99 skhem i tablic' / avtori – uklad. N.P. Navolokova, V.M. Andreeva. – H.: Vid. grupa «Osnova», 2009. – 117s. – (Seriya «Zolota pedagogichna skarbnyca»).
4. P'yuselik F. «YA vizhu, chto zhdet Ukrainu. Nuzhno dejstvovat' nemedlenno», - amerikanskij psiholog o reabilitacii ukrainskih bojcov. [Elektronnij resurs] Cenzor.net. – 2015. Rezhim dostupa: [/http://censor.net.ua/news/330601/ya_viju_chto_jdet_ukrainu_nujno_deyistvovat_nemedlenno_amerikanskiyi_psiholog_o_reabilitatsii_ukrainskih](http://censor.net.ua/news/330601/ya_viju_chto_jdet_ukrainu_nujno_deyistvovat_nemedlenno_amerikanskiyi_psiholog_o_reabilitatsii_ukrainskih). – Nazvanie s ehkrana.
5. SHlimakova I.I. Kul'tura interaktivnoi vzaemodii pedagogichnogo spil'kuvannya v ekopsihologichnomu konteksti / I.I. SHlimakova// Praktichna psihologiya ta social'na robota. – 2007. - №8. С. 18-24.

Буковская О.О. Актуализация внутренних ресурсов участников боевых действий методами интерактивных влияний

В статье рассматриваются вопросы психолого-социальной реабилитации, абилитации и реадaptации демобилизованных военнослужащих. Анализируется современное состояние системы реабилитации в Украине и осмысливаются способы усовершенствования ее на государственном уровне с учетом мирового опыта. Говорится о том, что приоритетным направлением реабилитационного процесса есть актуализация внутренних ресурсов участников боевых действий, которая будет содействовать их возвращению к мирной жизни. Важным способом внедрения в практику данного подхода есть использование методы интерактивных влияний, на основе которых представлено тренинговую программу. Представленная программа построена на основе многомерной модели BASIC PH и направлена на актуализацию внутренних ресурсов участников боевых действий.

Ключевые слова: ресурс, реабилитация, абилитация, реадaptация, комбатанти, смысл жизни, жизненная перспектива, интерактивные влияния, ПТСР.

Bukovsky Olga. Actualization of combatants' internal resources using the methods of the interactive

The article deals with the psychological and social rehabilitation, habilitation and readaptation of demobilized soldiers; analyzes the current state of the rehabilitation system in Ukraine and ways to improve it at national level on the basis of international experience.

Psychosocial rehabilitation of combatants presented as a system of psychological, educational and social measures aimed at recovery, correction or compensation of mental functions, personal and social status of servicemen who got psychological trauma. The main tasks of social and psychological rehabilitation are: determining the extent and nature of mental, individual personality characteristics of military behavior; assessment of intellectual, perceptual, emotional, volitional capacity of servicemen, their level of disability; determining the appropriate measures of individual and group psychological rehabilitation of servicemen; reduce mental tension to a level corresponding to optimum efficiency, eliminate negative mental expressions using the integrated use of psychological, psychotherapeutic, medical and physiological methods; of professional and psychological rehabilitation, and at the loss of life - professional reorientation; Diagnosis of mental states, analysis of the dynamics of change; evaluating the effectiveness of psychological rehabilitation of servicemen.

Marked as the main rehabilitation process the updating of internal resources of combatants that will help them to return to civilian life. The important tool of this approach are justified methods of interactive influences on which bases training program. This program is based on multivariate model BASIC PH and aims to update the internal resources of the combatants.

Keywords: *resource rehabilitation, habilitation, readaptation, combatants, the meaning of life, life perspective, interactive impacts of PTSD.*